समय प्रबंधन

सफलता की कुंजी

निशा जबीं

VISIT…

अध्याय 1: परिचय

"अगर हम अपने समय का प्रबंधन कर सकते हैं तो हम अपना जीवन बदल सकते हैं।"

-निशा जबीं

वर्तमान परिदृश्य में हर कोई अपने जीवन में समय की कमी के लिए दावा कर रहा है। मैंने अवलोकन किया है कि गुज़रे समय में लोग एक-दूसरे के घरों में जाते थे जहां वे अपने विचारों, चीजों और गुणवत्ता के क्षणों को उनके साथ साझा करते थे। आज वर्तमान समय में हमारे पास भी उतना ही समान समय होता है।

वास्तव में, प्रदान किया गया समय समान है लेकिन मैंने देखा है कि वर्तमान समय में लोगों को आज उनके जीवन में कई प्रकार के व्यवधान हैं। इसके अलावा, लोगों को संतृप्ति और गला काट प्रतियोगिता आदि के कारण अतिरिक्त कार्य करके खुद को अधिक से अधिक साबित करना होता है इस कारण भी उनके पास समय कम पड़ जाता है।

अतीत में, लोग प्रौद्योगिकी से वंचित थे और इसलिए उन्हें नियमित कार्यों पर अधिक समय देना पड़ता था। समय बचाने के लिए प्रौद्योगिकी मानव की मदद कर रही है, लेकिन साथ-साथ सोशल मीडिया, वीडियो गेम और इंटरनेट पर अन्य अनावश्यक गतिविधियों के दुरुपयोग के रूप में औसतन यह दुनिया में एक व्यक्ति के दिन के दो घंटे के करीब बर्बाद भी कर रही है।

बहुत से लोग सोचते हैं कि वे समय को आसानी से प्रबंधित कर लेगें लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। मेरे विचार में, समय एक निवेश है क्योंकि निवेश करने के लिए कुछ विशेष नियम हैं अतः समय प्रबंधन के लिए भी कुछ विशिष्ट तकनीकों की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति सही तरीके से अपने समय का प्रबंधन करेगा, वह अधिक उत्पादक बन जाएगा और जीवन को अधिक खुशहाल, बेहतर और सार्थक बनाएगा।

जब हम अपने समय का प्रबंधन करते हैं, तो हम अपने जीवन में आने वाले तनाव के स्तर को कम कर सकते हैं। कई बार हम बहुत तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं क्योंकि हमारे पास चीजें करने के लिए कम समय होता है। यह विभिन्न कारणों से होता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में समय बहुत कीमती है। हम इसे प्रबंधन के माध्यम से ही बचा सकते हैं।

अध्याय 2: समय बर्बादी के कारक

"समय वह है जो हम सबसे अधिक चाहते हैं, लेकिन हम उसका सबसे खराब उपयोग करते हैं।"

-विलियम पेन

हमारे जीवन में समय बर्बाद करने वाले विभिन्न प्रकार के कारक देखे जा सकते हैं। कभी-कभी ये किसी एक मानव, एक गतिविधि या एक आभासी कार्य के रूपों में होते हैं। ये हमारे मूल्यवान समय को पीते हैं और हमें चिड़चिड़ा और ख़राब स्वभाव वाला बनाते हैं। हमें इन समय बर्बादी के कारकों का पता लगाना चाहिए और उन्हें अपना कीमती और सीमित समय बर्बाद करने से रोकना चाहिए। मेरे अवलोकन में, मुझे निम्नलिखित कारक समय बर्बाद करने वाले मिले जिन्हें हमें रोकना चाहिए।

1. अत्यधिक सोना:

विभिन्न अध्ययनों के माध्यम से यह पाया गया है कि एक औसत व्यक्ति सोने में अपने जीवन के 8 घंटे प्रति दिन (साल में चार महीने) बिताता है। दूसरी ओर इस धरती पर लाखों लोग अत्यधिक सोने से पीड़ित हैं। शोधों से पता चला है कि इस दुनिया में 1/6 व्यक्ति सोने में 2 घंटे अतिरिक्त समय लगाते हैं जबकि यह समय उत्पादक कार्यों पर खर्च किया जा सकता है।

2. सोशल मीडिया का अधिक उपयोग:

मैंने देखा है कि सोशल मीडिया पर औसतन कई व्यक्ति प्रति दिन 2 घंटे (एक वर्ष में एक महीना) बिताते हैं। जबकि इस पृथ्वी पर औसत व्यक्ति सोशल मीडिया पर डेढ़ घंटा बिताता है।

3. अत्यधिक टेलीविज़न देखना:

अटलांटिक मैगज़ीन के एक वरिष्ठ संपादक डेरेक थॉम्पसन के अनुसार, एक औसत अमेरिकी प्रतिदिन 147 मिनट टेलीविज़न देखने पर बिताता है जबकि एक औसत ब्रिटिश टेलीविज़न देखने पर प्रति दिन 148 मिनट (एक वर्ष में एक महीने और एक सप्ताह) खर्च करता है।

4. ट्रैफिक समस्या:

मैंने देखा है कि बहुत सारे लोग दावा करते हैं कि उनका बहुत समय हर दिन ट्रैफिक जाम में बर्बाद हो जाता है। विभिन्न अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि इस धरती पर प्रति व्यक्ति औसतन 7-9 मिनट का समय ट्रैफिक समस्या में बर्बाद होता है।

5. छोटे-छोटे कार्य स्वयं ही करना:

हमें अपने दैनिक जीवन में बहुत से कार्य करने होते हैं। हम उनमें से अधिकतर कार्य स्वयं ही करते हैं इस प्रकार वे भी समय बर्बाद करने वाले कारक बन जाते हैं । उदाहरण के लिए हमें अपनी कार स्वयं चलानी होगी, हमें दैनिक आवश्यकताओं की वस्तुओं को खरीदने के लिए बाजार स्वयं जाना होगा और हमें अपने कार्यालयों में नियमित कार्यों का प्रिंटआउट लेने के लिए स्वयं समय देना होगा आदि। जैसा कि अवलोकन है कि एक व्यक्ति का प्रति दिन लगभग 1 घंटा (वर्ष में 15 दिन) इस प्रकार के कार्यों पर खर्च हो जाता है।

6. योजना के बिना काम करना:

हमारा बहुत समय तब भी बर्बाद होता है जब हम बिना योजना के कार्य करते हैं। इसे और अधिक समझने के लिए मैंने एक सप्ताह में योजना बनाए बिना सभी कार्य किये और मैंने पाया कि मैं नियमित कार्यों पर प्रति दिन 2 घंटे अधिक खर्च करती हूँ। तो इस प्रकार गणना कहती है कि यह एक वर्ष में एक महीना बन जाता है।

7. रोगों के कारण:

कई बार जब हम बीमार पड़ जाते हैं तब भी हमारा बहुत मूल्यवान समय बर्बाद हो जाता है। हमारे जीवन में बीमारियों के कारण एक साल में कई दिन बर्बाद हो जाते हैं।

8. बिखरी हुई चीजों और खराब याददाश्त के कारण:

कई व्यक्तियों ने दावा किया है कि उनके औसतन 15 मिनट रोज़ाना (साल में लगभग 4 दिन) बिखरी हुई चीजों और खराब स्मृति के कारण बर्बाद हो जाते हैं। उदाहरण के लिए: हार्ड डिस्क में एक खोयी हुई सॉफ्ट फाइल की खोज करना, बाइक की खोयी हुई चाबी की खोज करना और कुछ भूले हुए विशिष्ट सामान आदि लेने के लिए रास्ते से घर वापस आना आदि ।

9. दूसरों के लिए काम करना:

मैंने देखा है कि बहुत से लोग इस कारण भी व्यस्त हैं क्योंकि उन्होंने दूसरे के कार्यों की ज़िम्मेदारी भी ले ली है और कभी-कभी वे बहुत चिड़चिड़े हो जाते हैं। मेरे अनुभव में औसतन 15 मिनट (यह भी एक वर्ष में 4 दिन बनाता है) वे अन्य लोगों के लिए काम कर रहे हैं।

10. पैटर्न के बिना काम करना:

कई बार बिना पैटर्न के काम करना एक औसत के रूप में हमारे 30 मिनट प्रति दिन (एक वर्ष में एक सप्ताह) ख़राब कर देता है। इस स्थिति में हम किसी काम से अनियमित समय पर निकलते हैं और अनियमित समय पर फिर से किसी और काम पर चले जाते हैं।

अध्याय 3. समय प्रबंधन के उपाय:

" जीवन पलों का योग है।
यदि कुछ पल बच जाते हैं तो जीवन के कुछ हिस्सों को बचाया जाता है।"
- निशा जबीं

1. सुबह जल्दी उठें:

इसमें कोई शक नहीं कि सुबह जल्दी उठना इस संबंध में रामबाण है। जल्दी उठने के लिए आपको सोना भी जल्दी होगा। बिस्तर पर जाने के लिए एक दिनचर्या बनाएं और जल्द ही यह आपकी आदत में बदल जाएगा। ऐसा करने से आपको चीजों को करने के लिए पर्याप्त समय मिलेगा।

2. सोशल मीडिया का उपयोग कम से कम करें:

इस उद्देश्य के लिए एक दिनचर्या बनाएं कि आपको दिन में एक बार सोशल मीडिया नोटिफिकेशन की जांच करनी चाहिए। आप इसके लिए एक समय का चयन कर सकते हैं जैसे कि दोपहर के भोजन के बाद या रात के खाने के बाद आप इसे जाचें। इस समय आप सोशल मीडिया पर आवश्यक चीजों के लिए जवाब दे सकते हैं।

3. टेलीविजन देखना कम से कम करें:

कोई भी व्यक्ति निष्क्रिय रहने से सफल नहीं हुआ है और अधिक टेलीविजन देखना हमें निष्क्रिय बना रहा है इसलिए इसे ध्यान में रखते हुए आपको टेलीविजन देखने की आदत को कम से कम करना चाहिए।

4. अपना रूट बदलें और ट्रैफिक ऐप का इस्तेमाल करें:

इसका एक समाधान तो यह हो सकता है कि यातायात समस्या से बचने के लिए आपको अपने गंतव्य तक पहुंचने के लिए अपना मार्ग बदलना चाहिए। यह अधिक ईंधन की खपत कर सकता है लेकिन समय धन से अधिक कीमती है। इसलिए समय बचाना पसंद करें। दूसरी ओर आप ट्रैफ़िक से बचने के लिए एक बढ़िया मोबाइल ऐप का उपयोग कर सकते हैं।

5. कार्य को बाँटना सीखें:

आपको वह काम करना चाहिए जिसमें आप परफेक्ट हों या जिसे केवल आप ही कर सकते हैं । अन्यथा आप अपने कनिष्ठों और अधीनस्थों को अन्य कार्यों का वितरण कर सकते हैं।

6. अगले दिन के कार्यों की सूची रात में तैयार कर लें:

अगले दिन के कार्यों की सूची एक दिन पहले रात ही में तैयार कर लें। हमेशा याद रखें, ऐसा करते हुए आपको अप्रत्याशित परिस्थितियों या आमंत्रित चीजों या व्यक्तियों के लिए कुछ अतिरिक्त समय लेना होगा।

7. स्वस्थ रहें:

स्वास्थ्य पर ध्यान दें, व्यायाम करें, साफ़-सुथरी चीज़ें खाएं और पियें और स्वस्थ रहें। यदि आप स्वस्थ हैं तो आप अपने समय का उपयोग अनुकूलतम स्तर पर कर सकते हैं। अपने स्वास्थ्य के साथ कभी समझौता न करें।

8. अपनी चीज़ों को क्रम में रखें:

अपने ख़ाली समय में और ख़ासकर अपनी छुट्टियों में अपनी चीज़ों को व्यवस्थित क्रम में और जगह पर रखें। इस आदत से आपको समय पर चीजें मिलेंगी और इस प्रकार समय की बर्बादी को रोका जा सकता है।

9. 'नहीं' कहना सीखें:

जैसा कि मैंने पहले चर्चा की थी कि यह समय बर्बादी का बहुत बड़ा कारण है इसलिए चीजों को करने के लिए दूसरों को सकारात्मक रूप से नकारें। ऐसा करने से आप अधिक से अधिक समय बचा पाएंगे।

10. एक पैटर्न बनाओ और उसे जांचते भी रहो:

आपको कार्यों को करने के लिए एक पैटर्न बनाना चाहिए। यदि आप ऐसा करते हैं, तो चीजें समय पर भी की जाएंगी और पैटर्न भी क़ायम रहेगा। आपको अपने समय के खर्च का पता लगाना चाहिए जैसे कि आप किसी विशिष्ट कार्य को कितना समय दे रहे हैं। ऐसा करने से, आप जांच सकते हैं कि क्या आपको वास्तव में उस कार्य के लिए कितना समय देना चाहिए।

संदर्भ:

1. http://www.quotehd.com/Quotes/william-penn-leader-quote-time-is-what-we-want-most-but-what-we-use

2. डेरेक थॉम्पसन (2014), हाउ द वर्ल्ड कन्स्यूम मीडिया, द अटलांटिक बिजनेस

लेखिका का अमेज़न लिंक: **www.amazon.com/author/nishajabeen**

लेखिका की समीक्षा के लिए नोट:

मैंने इस पुस्तक में बहुत ही संक्षिप्त और सरल तरीके से समय प्रबंधन के संबंध में बहुमूल्य जानकारी प्रदान करने की पूरी कोशिश की है।

यदि पाठक संतुष्ट हैं और मुझे उनकी ओर से सकारात्मक प्रतिक्रियाएं मिलती हैं तो मैं निश्चित रूप से भविष्य में स्वयं- सहायता विषयों पर और अधिक लिखने के लिए प्रेरित होउंगी ।

मुझे विश्वास है कि समय प्रबंधन के बारे में समझने के लिए यह पुस्तक बहुत मददगार साबित होगी।

समय प्रबंधन की इस बहुमूल्य पुस्तक को खरीदने और पढ़ने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद !

निशा जबीं

लेखिका